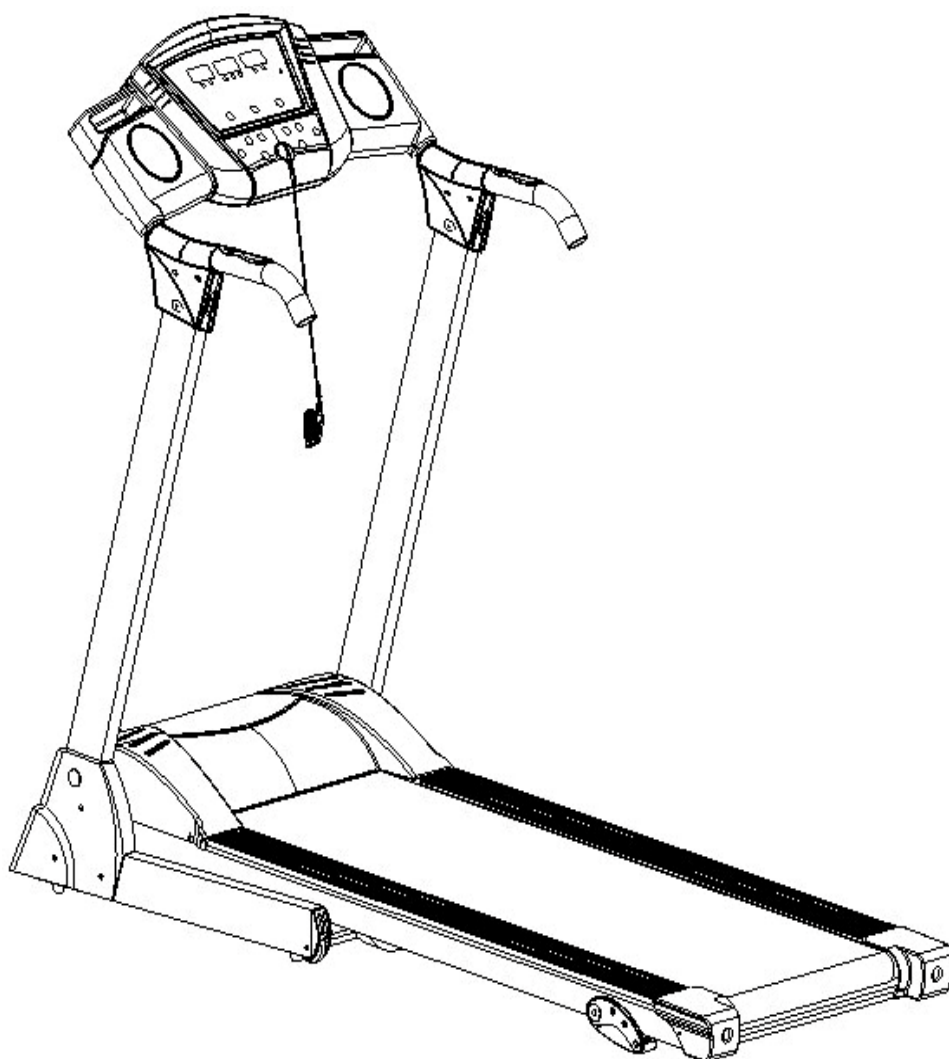
FITNESS DOCTOR

PASSADEIRA

TRAIL

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

AVISO

Leia atentamente na íntegra estas instruções antes de utilizar este aparelho. Conserve este manual para qualquer referência futura.

---- Aquando da utilização deste tapete de corrida, ate o cordão de segurança às suas roupas.

---- Quando correr, mantenha um movimento natural dos braços, orientados para a frente. Nunca olhe para os seus pés.

---- Quando correr aumente a velocidade aos poucos. Espere até estar adaptado à velocidade em curso antes de a aumentar novamente.

---- Em caso de emergência, carregue imediatamente no botão « Emergent Stop » (Paragem de urgência).

---- Saia do tapete de corrida só quando a banda estiver completamente parada.

Atenção : Leia atentamente as instruções de montagem e respeite-as escrupulosamente durante a montagem.

ATENÇÃO

1、 Antes de iniciar um programa de exercícios, consulte o seu médico de família ou um profissional de saúde.

2、 Verifique se todas as porcas/parafusos estão seguras.

3、 Nunca coloque o tapete de corrida sobre uma peça húmida para evitar qualquer dano.

4、 Não assumimos qualquer responsabilidade em caso de problemas causados por este tipo de problemas.

5、 Use vestuário e sapatos desportivos antes de começar a correr.

6、 Espere 40 minutos depois das refeições antes de realizar os exercícios.

7、 Para prevenir qualquer dano corporal, faça um aquecimento antes de realizar os exercícios.

8、 Consulte um médico de família antes de utilizar este aparelho se tem uma tensão arterial alta.

9、 O tapete de corrida só deve ser utilizado por pessoas adultas.

10、 As pessoas idosas, as crianças e pessoas portadoras de deficiência não devem

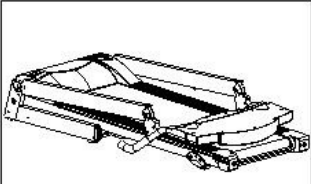
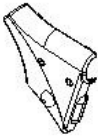
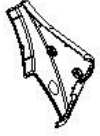
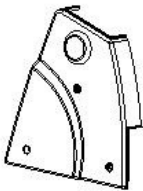
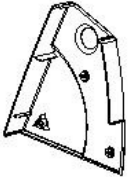
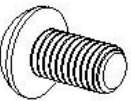
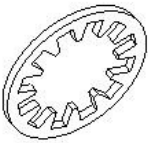
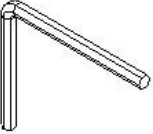
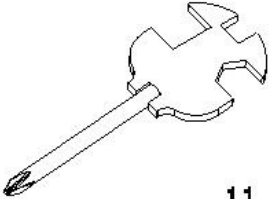
utilizar este aparelho sem a supervisão de um adulto responsável.

11、 Não conectar a linha no centro do cabo, aumentar o cabo ou modificar a ficha do cabo. Não colocar objetos pesados nem colocar o cabo próximo de uma fonte de calor. É desaconselhado utilizar fichas triplas a fim de evitar qualquer risco de incêndio ou de eletrocussão.

12、 Corte a alimentação do aparelho quando não o utilizar. Quando a alimentação é cortada, não puxe pelo cabo para evitar danificá-lo.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

Ligue o cabo de alimentação do tapete de corrida num circuito específico ligado à terra, a 10 amperes.

Instruções relativas à ligação à terra :

- Este aparelho deve ser ligado à terra. Em caso de avaria, a terra permite um caminho de resistência inferior para a corrente elétrica, o que permite reduzir o risco de eletrocussão.
- Coloque o tapete de corrida numa superfície limpa e plana. Não coloque o tapete de corrida sobre um tapete espesso a fim de evitar bloquear a ventilação. Não colocar o tapete de corrida próximo de uma fonte húmida ou no exterior.
- Colocar o tapete de corrida de forma a que a tomada da parede seja visível e acessível.
- Nunca ligar o tapete de corrida se estiver em cima dele. Após ligar o aparelho e ter regulado a velocidade, é possível que a correia de corrida não arranque de imediato. Posicione-se sobre os carris situados ao lado da estrutura até que a banda funcione.
- Use roupas apropriadas quando utilizar o tapete de corrida. Não use roupas compridas e largas que poderão prender-se numa peça do tapete de corrida. Use sempre sapatos desportivos com solas de borracha.
- Desligue o cabo de alimentação antes de retirar o cárter do motor do tapete de corrida.
- Afaste as crianças do tapete de corrida antes da utilização.
- Segure os manípulos na altura do arranque do tapete de corrida até que consiga controlar a utilização do tapete de corrida.
- Ata o cordão de segurança às suas roupas quando utilizar o tapete de corrida. Se a velocidade do tapete de corrida aumentar de repente devido a uma avaria eletrónica ou de um erro de manipulação, o

tapete de corrida irá parar de imediato se você soltar o pino da consola.

- Quando não utilizar o tapete, desligue o cabo de alimentação e retire o cabo de segurança.
- Antes de iniciar um programa de exercícios, consulte o seu médico de família ou um profissional de saúde que poderá prescrever a sua frequência de exercícios, a intensidade (zona ritmo cardíaco alvo) e a duração apropriada mediante a sua idade e condição física. Se sentir dores ou uma compressão ao nível do peito, um ritmo cardíaco anormal, se ficar sem fôlego rapidamente, vertigens ou um mal-estar durante os seus exercícios, PARE imediatamente e consulte o seu médico antes de continuar.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Quando abrir o caixote, irá encontrar as seguintes peças:

Lista das peças :

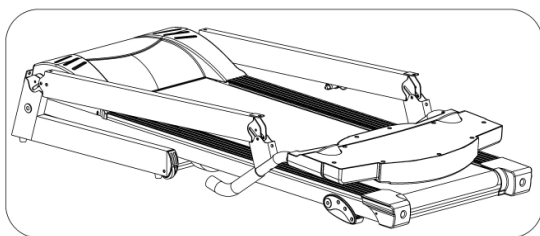
N°	NOM	SPEC.	QUAN.		N°	NOM	SPEC.	QUAN.
1	Estrutura principal		1		41	Porca	M8*16	12
14	Tampa manípulo esquerdo		1		60	Anilha	8	12
15	Tampa manípulo direito		1		56	Parafuso	ST4.2*12	14
88	Tampa montante esquerdo		1		12	Chave Allen 5#	5mm	1
89	Tampa montante direito		1		11	Chave / Chave de fendas	S=13、14、15	1
75	Chave de segurança		1					

Ferramentas de fixação :

- **Chave Allen 5# 5 mm : 1 peça**
- **Chave / Chave de fendas S=13 – 14 - 15 1 peça**

Nota : Não ligue o aparelho à corrente antes de terminar por completo a montagem.

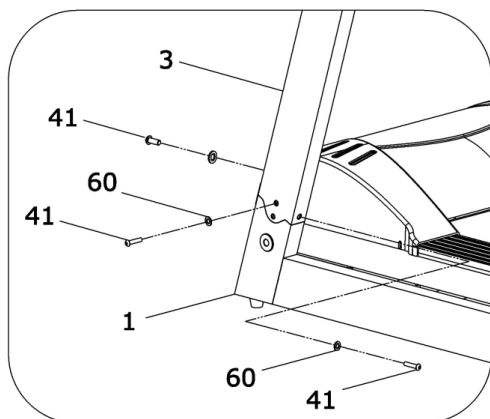
Montagem

Etapa 1 :

Abra o caixote e tire as peças . Coloque a Estrutura Principal no chão .

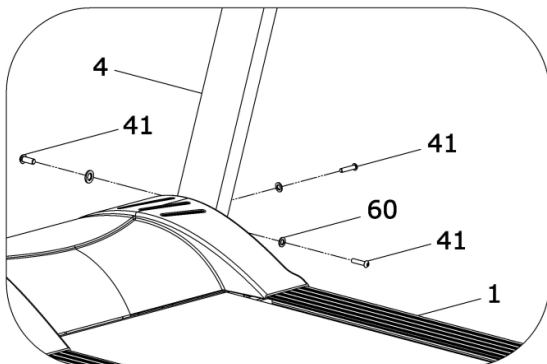
Etapa 2 :

Coloque a consola e o montante no sentido da seta.

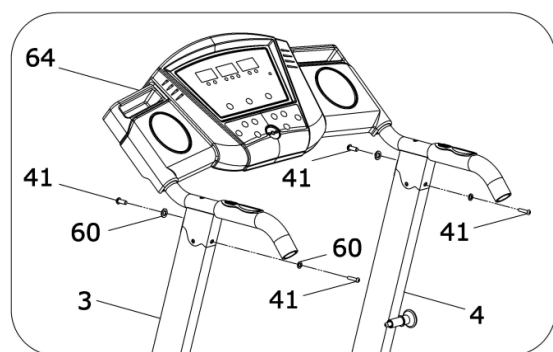
Nota : Quando erguer as peças, assegure-se que o montante não esteja apoiado nos cabos do montante. Segure o montante e a consola na mão para estes não caírem

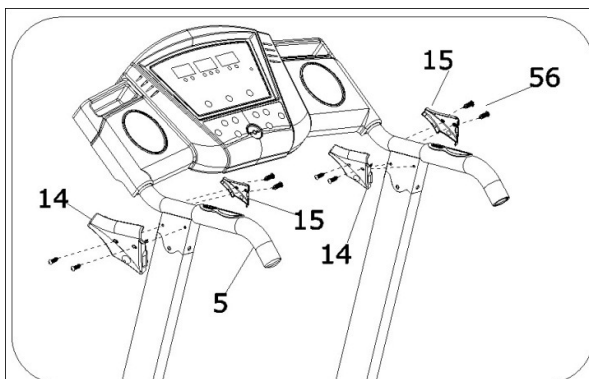
Etapa 3 :

Com a ajuda da chave Allen 5#, fixe a porca (41) para fixar a anilha (60), depois fixe o montante esquerdo (3) na estrutura Principal (1).

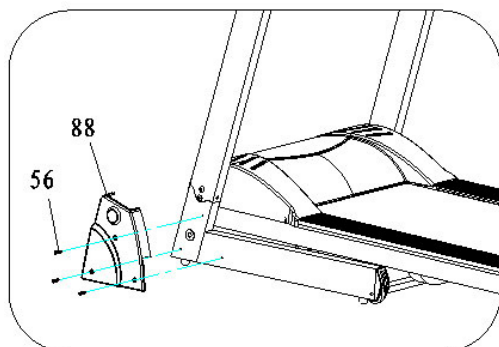
Nota : Segure o montante esquerdo com a mão para evitar que ele caia.

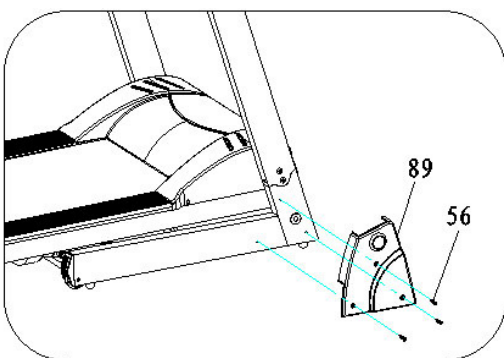
Etapa 4 :

Com a ajuda da chave Allen 5#, fixe a porca (41) para fixar a anilha (60), depois fixe o montante esquerdo (3) na Estrutura Principal (1).

Nota : Segure o montante esquerdo com a mão para impedir que ele caia.

Etapa 5 :

Com a ajuda da chave Allen 5#, fixe a porca(41) para fixar a anilha (60), depois fixe a consola montante esquerdo (3) na Estrutura Principal (1).

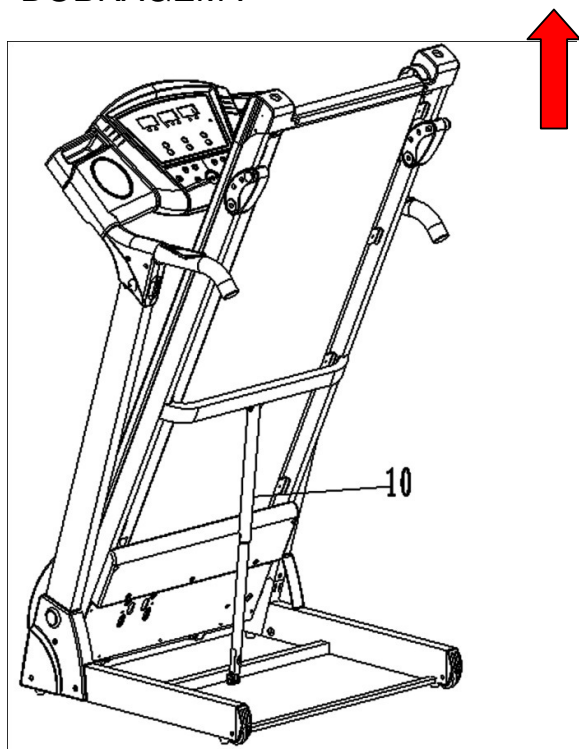
Etapa 6 :

Utilize a chave de fendas e a porca (56) para fixar a tampa do manípulo esquerdo(14) e a tampa do manípulo direito (15) ao manípulo da consola.

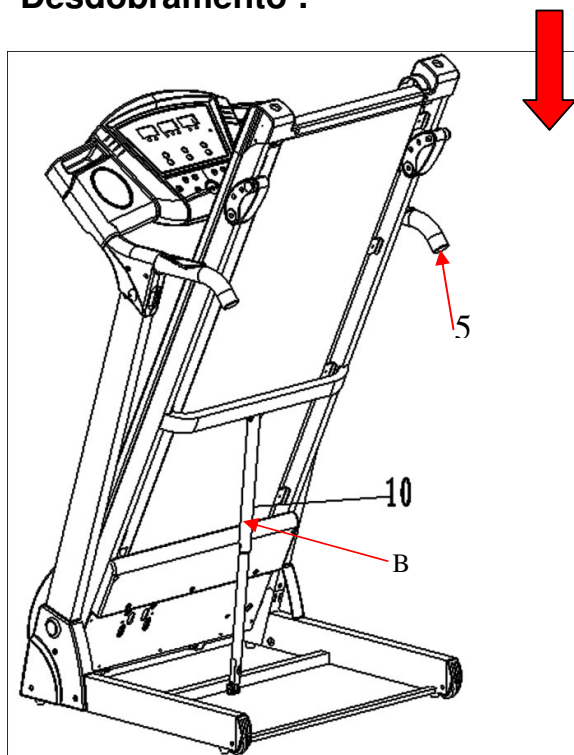
Etapa 7 :

Fixe a cobertura do montante esquerdo (88) no montante esquerdo com a ajuda do parafuso (56) e da chave Allen.

Etapa 8 :

Fixe a cobertura do montante direito (89) no montante direito com a ajuda do parafuso (56) e da chave Allen.

ATENÇÃO：Proceda da forma seguinte depois de ter verificado que tudo funciona bem. Antes de utilizar o tapete de corrida, leia atentamente as instruções.

INSTRUÇÕES DE ARRUMAÇÃO

DOBRAGEM :

Coloque a mão no ponto A e segure o equipamento, a seguir dobre o equipamento no sentido da flecha até que o cilindro (10) emita um sinal sonoro.

Desdobramento :

Coloque a mão no ponto A e segure o equipamento com a mão, depois coloque o seu pé direito no ponto B sobre o cilindro (10). Tire a estrutura até que ele atinja o manípulo (5). A estrutura irá então baixar-se automaticamente.

PARÂMETROS TÉCNICOS

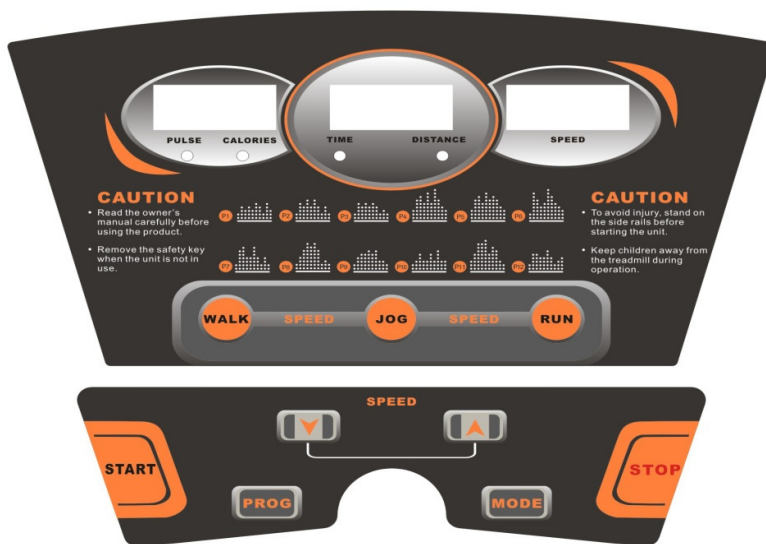
Dimensões após desdobragem (mm)	1600*780*1370mm	**Velocidades**	1,0-16KM/h
Dimensões após dobragem (mm)	740*780*1530mm	**Dimensões do tapete (mm)**	420*1260mm
Peso líquido	58KG	**Peso máximo**	120KG
3 ecrãs LED	Velocidade Tempo Distância Calorias Ritmo Cardíaco		

MÉTODOS DE LIGAÇÃO À TERRA

Este aparelho deve ser ligado à terra. Em caso de disfunção ou de avaria, a ligação à terra permite um caminho de fraca resistência à corrente elétrica e de reduzir o risco de eletrocussão. Este aparelho está equipado de um cabo equipado de um condutor de ligação à terra e de uma ficha terra. A ficha deve ser ligada a uma tomada de parede apropriada e corretamente instalada e ligada à terra conforme os códigos e regulamentos locais.

PERIGO – Uma ligação inapropriada do condutor de ligação à terra pode causar um risco de

eletrocussão. Faça verificar a sua instalação por um eletricista caso não esteja seguro que o aparelho esteja corretamente ligado à terra. Não altere a ficha fornecida com o aparelho. Se ela não corresponder à tomada mural, mande instalar uma saída mural adaptada por um eletricista qualificado. Este aparelho está destinado a uma utilização feita num circuito nominal de 120 volts e dispõe de uma tomada de terra parecida à tomada indicada na ilustração A. Verificar se o aparelho está ligado a uma tomada mural tendo a mesma configuração que a ficha. Nenhum adaptador deve ser utilizado com este aparelho.

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

Ecrã :

1. Janela « CAL/PULSE ». Afixa as calorias e o ritmo cardíaco do utilizador. Quando aparecer afixado as calorias, a contagem evolui de 0 a 999, a seguir o contador volta a 0. Quando aparecer afixado as calorias, a contagem começa a 0. A seguir o aparelho para devagar e afixa 'End' antes de voltar ao estado de partida após 5 segundos. Quando o utilizador pega no manípulo do ritmo cardíaco, o ritmo cardíaco será testado após 5 segundos e afixará os dados na janela. O respetivo avisador luminoso acender-se-á. O ritmo cardíaco varia de 40 a 200 pulsações / minuto (Esses dados constituem apenas referências e não devem ser tomadas como indicações.)
2. Janela « TIME/ DIST » : Os dados afixam todos os 5 segundos e o respetivo avisador luminoso acende-se. A afixação 'TIME' indica a duração do exercício de 0:00 a 99:59 antes de voltar a 0:00 e reiniciar. Quando 0:00 estiver afixado, a contagem da duração real do exercício começa.
3. Janela « SPEED » : Afixa a velocidade (1,0-16 KM/h，0,8—10MPH)

Funções dos botões:

1. Botão « PROGRAM » : Quando o tapete de corrida não está a funcionar, carregue no botão SELECT para selecionar a duração do exercício e o programa de « 0 :00 » : « P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12- U1-U2-U3-FAT ». O modo manual é o programa predefinido. A velocidade predefinida em quilómetros é de 1KM/H.
2. Botão « MODE » : Carregue nesse botão para selecionar o modo : « 0:00 » « 15:00", « 1,0 », « 50 » (« 0:00 » é o modo manual, « 15:00 » representa a contagem, « 1,0 » representa contagem da distância. Carregue em START para iniciar o tapete de corrida.
3. Botão « START » : Quando iniciar ligue a extremidade magnética do cordão de segurança à consola.

Carregue nesse botão a qualquer momento para ligar o motor.

4. Botão « STOP » : Carregue nesse botão para parar o motor e parametrizar o programa predefinido.
5. Botões « SPEED+ » e « SPEED- » : Permite regular a velocidade do tapete de corrida. Quando ligar o tapete de corrida, a velocidade é de 0,1km / pulsações. Carregue nesse botão durante mais de 0,5 segundos para aumentar ou reduzir a duração.
6. Botão « SPEED » : Botão de seleção rápida 5, 8 et 12" : permite regular rapidamente a velocidade.
7. Quando o tapete de corrida estiver em modo standby, carregue em SPEED+ e INCLINE+ durante cerca de 3 segundos. Irá ouvir o buzzer emitir um « bip ». A passagem de quilómetros a milhas está terminada.

Ligação rápida (manual)

1. Carregue no botão de alimentação. Encaixe a extremidade do cordão de segurança à consola.
2. Carregue no botão START / STOP. O sistema passa ao modo contagem 3 segundos. Ouvirá um sinal sonoro e a janela afixa a contagem. A velocidade será de 1,0km / hora durante 3 segundos.
3. Após a ligação, pode utilizar o sistema de regulação da velocidade para aumentar ou diminuir a velocidade.

Funcionamento do processo de exercícios :

1. Carregue no botão de redução da velocidade para reduzir a velocidade de corrida.
2. Carregue no botão de aumento da velocidade para aumentar a velocidade de curso.
3. Carregue em PAUSE para reduzir até a paragem.
4. Se segurar o manípulo do ritmo cardíaco durante 5 segundos, as informações sobre o ritmo cardíaco aparecem no ecrã.

Modo manual :

1. Se não efetuar nenhuma regulação e carregar diretamente no botão START, o tapete de corrida irá arrancar a partir da velocidade 1,0 km/h. As outras janelas começarão a sua contagem no sentido positivo sobre os valores predefinidos. Carregue em « SPEED+ » ou « SPEED- » para modificar a velocidade
2. Regulação da duração. Carregue no botão « MODE » para abrir o cronómetro. A janela TIME afixa « 15:00 » e fica intermitente. Carregue em « SPEED+ » ou « SPEED- » para regular a duração. O intervalo de regulação é de : 5:00-99:00.
3. No modo Regulação da duração, carregue no botão « MODE » para abrir o contador de distância. A janela DISTANCE afixa « 1,0 » e pisca. Carregue em « SPEED+ » « SPEED- » para regular a distância desejada. O intervalo de regulação é de 0,5—99,9.
4. Para regular as CALORIAS, carregue sobre o botão « MODE » para abrir o contador de calorias. A janela CAL afixa « 1,0 » e pisca. Carregue em « SPEED+ » e « SPEED- » para regular as calorias desejadas. O intervalo de regulação é de 5,0—99,9.
5. Quando a regulação estiver terminada, carregue no botão « START » para iniciar. O tapete de corrida irá iniciar após 3 segundos. Carregue em « SPEED+ » e« SPEED- » para regular a velocidade e inclinação. Carregue em PAUSE para parar o tapete de corrida.

Programa de instalação

Carregue no botão « PROGRAM », a janela « CAL /PULSE » afixa P1-P12 (a escolha dos programas). Regule o tempo. A janela TIME pisca. A regulação predefinida é de 10:00. Carregue em « SPEED+ » ou « SPEED- » para regular a duração de exercício. Carregue no botão « START » para iniciar o programa de instalação. Este programa está dividido em 10 secções. Duração de cada exercício = duração regulada / 10. Quando o sistema passa à secção seguinte, ele emite um sinal sonoro e a velocidade muda conforme o programa de regulação. Carregue de seguida em « SPEED+ » ou « SPEED- » para modificar a velocidade. Quando o programa passa à secção seguinte, a velocidade fica estável e o programa continua. O sistema emite 3 sinais sonoros « B—B— » e passa automaticamente ao programa manual.

Quadro dos programas de exercícios

Cada programa está dividido em 10 níveis conforme a duração do exercício. Uma velocidade é atribuída a cada secção.

MODO / TEMPO		**INTERVALO**									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDADE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDADE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDADE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCIDADE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCIDADE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

Quadro 1 : Programas

TEMPO / MODO		**INTERVALO**									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	VELOCIDADE	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	VELOCIDADE	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	VELOCIDADE	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	VELOCIDADE	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	VELOCIDADE	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	VELOCIDADE	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDADE	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	VELOCIDADE	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	VELOCIDADE	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Quadro 2 : Programas (milhas)

TEMPO \ MODO		Intervalo									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	VELOCIDADE	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	VELOCIDADE	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	VELOCIDADE	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
P5	VELOCIDADE	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	VELOCIDADE	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	VELOCIDADE	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	VELOCIDADE	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	VELOCIDADE	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	VELOCIDADE	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
P12	VELOCIDADE	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4

Programas do Utilizador

U1, U2, U3 : Para além dos 9 programas pré-regulados, 3 programas utilizadores estão igualmente disponíveis conforme as necessidades de utilizador : U1, U2 e U3.

1. Regulação dos programas utilizadores:
2. Carregue no botão « PROGRAM » até que o aparelho afixe o programa utilizador (U1-U3). Carregue de seguida no botão « MODE » depois indica o tempo. Os botões « SPEED+ » e « SPEED- » permitem regular a velocidade. Os botões « INCLINE+ » e « INCLINE- » permitem regular a inclinação. Carregue no botão « MODE » para terminar a primeira regulação. Regule de seguida o segundo parâmetro. Os dados serão salvaguardados até ao próximo reinicio mesmo se desligar o aparelho.
3. Ligação do programa utilizador.
4. A、Carregue em « PROGRAM » até que o ecrã afixe o programa de utilizador (U1-U3). Regule o tempo definido e carregue no botão « START »
5. B、Quando o programa de utilizador e o tempo estiverem regulados, carregue no botão « START ».
6. Instruções relativas à regulação dos programas de utilizadores.
7. O programa divide cada exercício em dez etapas. O tapete de corrida pode funcionar até que a velocidade, a inclinação e a duração das dez etapas estejam terminadas.

Programas

	PROGRAMA	INÍCIO	INTERVALO DE REGULAÇÃO	VISUALIZAÇÃO
TEMPO (MIN:SEGUNDOS)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
VELOCIDADE (K/h)	1,0	1,0	1,0-16	1.0-16
DISTÂNCIA (K)	0	1,0	0,5-99,9	0,00—99,9
RITMO CARDÍACO (pulsaõess/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS (THERM)	0	50	10-999	0—999

Sistema de teste:

No estado de partida, carregue de forma contínua em « PROGRAM » Fat Tester. Carregue em « MODE » para abrir F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, F-2 IDADE, F-3 TAMANHO, F-4 PESO, F-5 FAT TESTER, carregue em « SPEED+ » ou « SPEED– » para regular F-1 – F4 (cf. quadro seguinte). Carregue em seguida em « MODE » para regular F-5. Segure o manípulo do ritmo cardíaco. Após 3 segundos, a janela afixa o seu índice de massa corporal. Este índice permite testar a relação entre o peso e o tamanho. A massa corporal deve situar- se entre 20-25. Se for inferior a 19, isso significa que está demasiado magro. Se se situar entre 25 e 30, isso significa que está com excesso de peso. Se ultrapassar 30, isso significa um risco de obesidade. (Estes dados constituem apenas referências e não devem ser considerados como informações médicas).

F-1	Sexo	01 Homem	02 Mulher
F-2	Idade	10------99	
F-3	Tamanho	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	Massa corporal	≤19	Peso insuficiente
	Massa corporal	=(20---25)	Peso normal
	Massa corporal	=(25---29)	Excesso de peso
	Massa corporal	≥30	Obesidade

Funcionamento do fecho de segurança :

Retire o cordão de segurança. O tapete de corrida para imediatamente. Todas as janelas afixam « ——— ». Ouvirá um sinal sonoro. Encaixe o íman do cordão de segurança à consola para por o tapete de corrida a funcionar.

Salvaguarda das funções :

O sistema permite salvaguardar as funções em modo standby. Se o aparelho não é utilizado, a função estará disponível durante 10 minutos. O ecrã fechar-se-á. Carregue em qualquer botão para abrir o ecrã.

Encerramento :

1. Corte a alimentação: Pode cortar a alimentação para parar o tapete de corrida. O aparelho não sofrerá nenhum dano.
2. Carregue no botão POWER para parar o tapete de corrida. Quando carregar de novo neste tapete, o tapete de corrida estará de novo disponível e irá esperar pelos seus comandos.

Atenção :

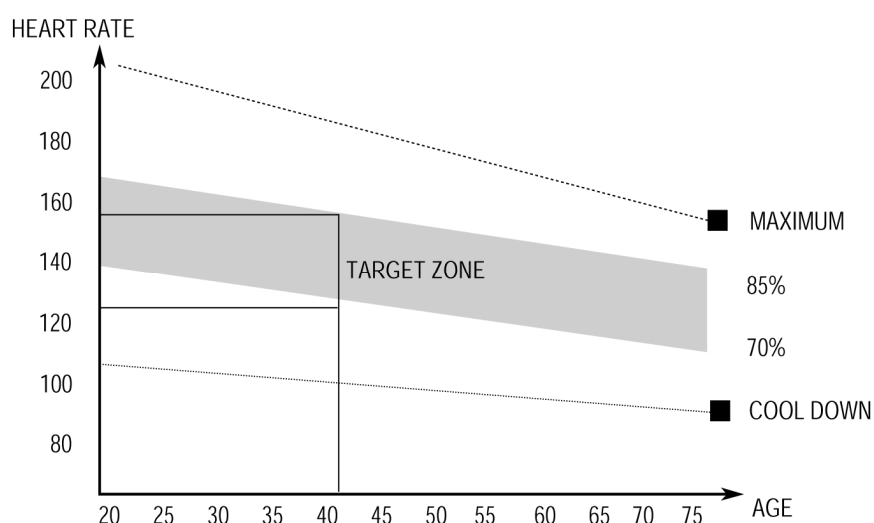
1. Recomendamos que parametrize uma velocidade fraca no início de uma sessão e que mantenha os manípulos até que consiga dominar o tapete de corrida.
2. Encaixe a extremidade magnética do cordão de segurança à consola e a mola do cordão de segurança às suas roupas.
3. Para terminar os seus exercícios em toda a segurança, carregue no botão PAUSE ou retire o cordão de segurança. O tapete de corrida para imediatamente.

INSTRUÇÕES SOBRE OS EXERCÍCIOS

1. Fase de aquecimento

Esta etapa facilita a circulação sanguínea e mantém o trabalho muscular. Ela permite igualmente reduzir o risco de cãibras e de lesões musculares. É então aconselhado realizar alguns alongamentos como indicado. Cada alongamento deve durar cerca de 30 segundos. Quando efetuar os alongamentos, evite forçar os músculos. Em caso de dor, **PARE.**

2. Fase de exercício

É durante esta etapa que vai realizar importantes esforços musculares. Uma utilização regular irá permitir tonificar os músculos. É importante que mantenha um ritmo regular. A regularidade do trabalho deve ser suficiente para que o ritmo cardíaco atinja a zona alvo como indicado no quadro seguinte.

Esta etapa deve durar pelo menos 12 minutos mesmo se a maior parte das pessoas começa a cerca de 15-20 minutos.

3. A fase de arrefecimento

Esta etapa permite ventilar o sistema cardiovascular assim como os músculos. Ela equivale aos exercícios de aquecimento e permite reduzir o seu ritmo. Ela deve durar cerca de 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem ser respeitados. Lembre-se sempre que nunca deve forçar os músculos durante os alongamentos.

Quanto melhor for a sua forma física maior a possibilidade de aumentar a intensidade dos exercícios de treino. É aconselhado treinar pelo menos 3 vezes por semana e, se possível, espaçar os exercícios de forma homogénea durante a semana.

Para tonificar os músculos no seu tapete de corrida, deverá regular a resistência a um nível relativamente elevado. Isso permitirá exercer uma força maior nos músculos das suas pernas. No entanto arrisca-se a não poder treinar tanto tempo como desejado. No entanto, se tentar melhorar a sua condição física, deverá modicar o seu programa de exercícios. Por norma deverá treinar durante as fases de aquecimento e de arrefecimento. Contudo, durante a fase de exercícios, deverá aumentar a resistência para que as suas pernas trabalhem mais. Poderá reduzir a velocidade para manter o seu ritmo cardíaco na zona alvo.

O fator importante reside na quantidade de esforço produzido. Quanto mais os seus exercícios forem longos e intensos, mais calorias queimará. Esta solução funcionará se o objetivo for melhorar a sua condição física. A diferença reside no objetivo.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

CENTRALIZAÇÃO DA BANDA DE CORRIDA E REGULAÇÃO DA TENSÃO

Não aperte demasiado a banda de corrida a fim de evitar reduzir a performance do motor e desgastar demasiado rápido os rolamentos.

Centralização da banda de corrida :

- Coloque o tapete de corrida numa superfície plana.
- Faça funcionar o tapete de corrida a uma velocidade de cerca de 3,5 mph.
- Se a banda de corrida deslizou para a direita, vire a porca direita de regulação de ½ volta no sentido das agulhas de um relógio e a porca esquerda de regulação de ½ volta no sentido inverso das agulhas de um relógio.
- Se a banda de corrida deslizou para a esquerda, vire a porca esquerda de regulação de ½ volta no sentido das agulhas de um relógio e a porca direita de regulação de ½ volta no sentido inverso das agulhas de um relógio.
- Se a correia escorregou para a esquerda, vire a porca de regulação esquerda de ½ volta no sentido das agulhas de um relógio e a porca de regulação direita de ½ volta no sentido inverso das agulhas de um relógio.

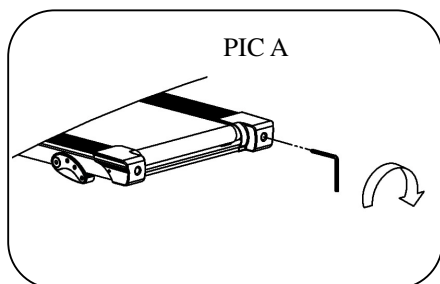
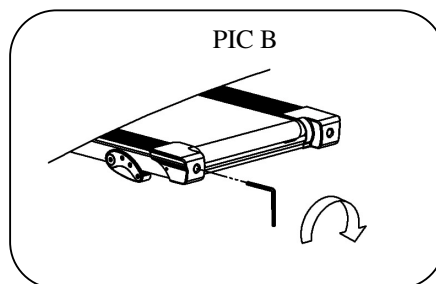



Ilustração A : Se a banda deslizou para a ESQUERDA
Ilustração B : Se a banda deslizou para a DIREITA

Atenção : Desligue sempre o tapete de corrida da ficha elétrica antes de limpar ou fazer a manutenção do equipamento.

Limpeza

A limpeza regular do equipamento irá permitir prolongar a duração de vida do seu tapete de corrida. Limpe as partes expostas de cada lado do cárter da banda assim como os carris a fim de reduzir a formação e acumulação de pó debaixo da banda.

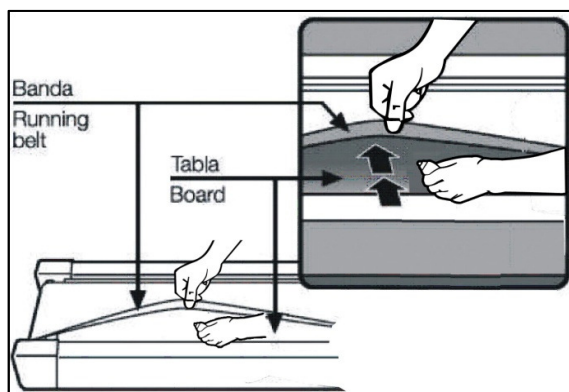
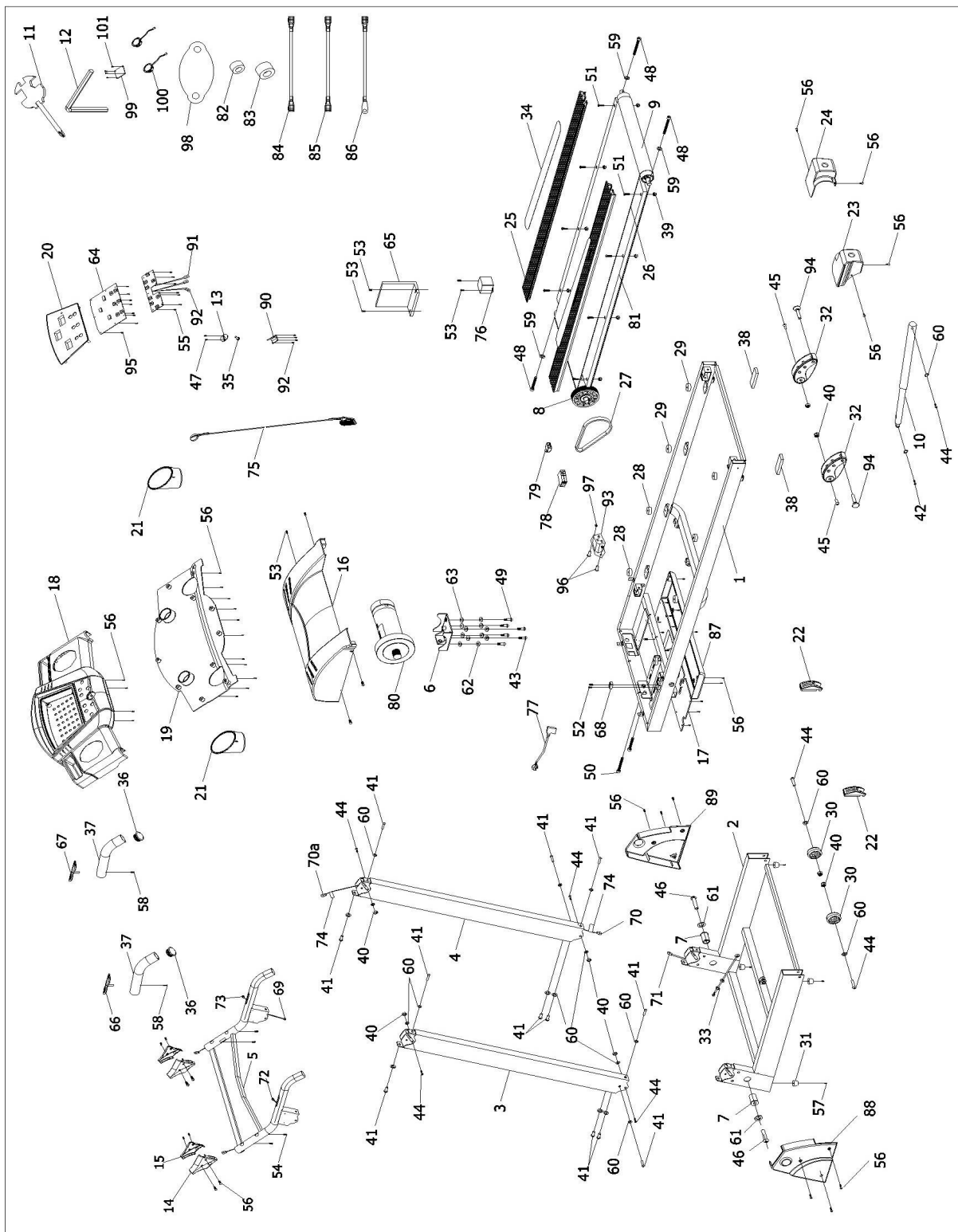
A parte superior da banda deve ser limpa com a ajuda de um tecido húmido. Retire toda a forma de líquido

presente no interior da estrutura do tapete de corrida ou debaixo da banda. **Atenção : Desligue a ficha elétrica do tapete de corrida antes de retirar o cárter do motor.** Pelo menos uma vez por ano, retire o tampo do motor e limpe com a ajuda de um aspirador.

Lubrificação da banda e do cárter

Este tapete de corrida está equipado de um sistema pré-lubrificado de manutenção. A fricção banda / cárter desempenha um papel essencial no funcionamento e na duração de vida do seu tapete de corrida, daí a necessidade de uma lubrificação regular. Recomendamos controlar regularmente o cárter.

Recomendamos uma lubrificação do cárter conforme o plano seguinte:

- Utilização reduzida (menos de 3 horas/semana): todos os anos
- Utilização média (3-5 horas / semana: todos os seis meses
- Utilização importante (mais de 5 horas/ semanas): todos os três meses

Esquema de peças

Lista das peças

Nº	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO	QTE	#.	DESCRIÇÃO	OBSERVAÇÃO	QTE
1	Estrutura principal		1	38	Almofada EVA		2
2	Base		1	39	Porca de fixação	M6	8
3	Montante esquerdo		1	40	Porca de fixação	M8	8
4	Montante direito		1	41	Porca	M8*16	12
5	Suporte consola		1	42	Porca	M8*25牙长15	1
6	Suporte motor		1	43	Porca	M8*20	2
7	Eixos rotativos da base		2	44	Porca	M8*40牙长20	7
8	Roldana da frente		1	45	Porca	M8*45牙长20	2
9	Roldana de trás		1	46	Porca	M10*55	2
10	Cilindro		1	47	Parafuso	ST2.9*8	2
11	Chave /Chave de fendas	S=13、14、15	1	48	Porca	M6*55	3
12	Chave Allen 5#	5mm	1	49	Porca	M8*35	4
13	Chave de segurança		1	50	Porca	M8*30	2
14	Tampo manípulo esquerdo		2	51	Porca	M6*35	8
15	Tampo manípulo direito		2	52	Parafuso	ST2.9*9.5	2
16	Cárter superior motor		1	53	Parafuso	M5*8	9
17	Placa inferior		1	54	Parafuso	M6*16	4
18	Cárter superior consola		1	55	Parafuso	ST2.9*6.5	7
19	Cárter inferior consola		1	56	Parafuso	ST4.2*12	47
20	Painel consola		1	57	Parafuso	M4*16	4
21	Suporte garrafa		2	58	Parafuso	ST4.2*28	2
22	Cárter roda		2	59	Anilha	6	3
23	Tampo traseiro esquerdo		1	60	Anilha	8	20
24	Tampo traseiro direito		1	61	Anilha lisa	10	2
25	Carril lateral		2	62	Anilha elástica	8	6
26	Banda		1	63	Anilha lisa	8	6
27	Tapete		1	64	Consola		1
28	Almofada azul		4	65	Quadro de comandos		1
29	Almofada preta		4	66	Botão ritmo cardíaco		1
30	Rodízio		2	67	Ritmo cardíaco & velocidade		1
31	Almofada pedal		4	68	Sensor magnético		1
32	Almofada pedal ajustável		2	69	Cabo superior consola		1
33	Anel de proteção de tomada		2	70	Cabo intermédio consola		1
34	Almofada antiderrapante		2	71	Cabo inferior consola		1
35	Mola da chave de segurança		1	72	Ritmo cardíaco com cabo superior botão		1
36	Tampa interior		2	73	Cabo superior ritmo cardíaco & velocidade		1
37	Esponja		2	74	Etiqueta		2

75	Chave de segurança		1	
76	Transformador		1	
77	Cabo de alimentação		1	
78	Botão		1	
79	Sistema de proteção de sobrecarga		1	
80	Motor DC		1	
81	Tablier		1	
82	Núcleo magnético		1	
83	Anel magnético		1	
84	Linha simples AC		2	
85	Linha simples AC		2	
86	Linha de ligação à terra		1	
87	Cárter inferior motor		1	
88	Tampo montante esquerdo		1	
89	Tampo montante direito		1	
90	Quadro		1	
91	Cabo cima consola		1	
92	Cabo ritmo cardíaco		1	
93	Saída elétrica		1	
94	Porca de fixação	φ10*60.5	2	
95	Parafuso	ST2.2*6.5	11	
96	Parafuso	M3*10	2	
97	Porca	M3	2	
98	Quadro altifalante	Em opção	2	
99	Amplificador	Em opção	1	
100	Altifalante	Em opção	2	
101	Parafuso（2。9*6。5）	Em opção	4	
102	Parafuso 4.2*12）	Em opção	4	

Guia em caso de avaria

1. Razão provável de a consola não funcionar após partida: O cabo ligando a consola ao quadro de comandos não está bem ligado ou o transformador já não funciona mais. Verifique todos os cabos ligando a consola ao quadro de comandos. Verifique se estão bem ligados. Se o cabo estiver danificado, terá de o substituir. Se não conseguir resolver o problema, tente substituir o transformador.
2. Mensagem de erro E01 : Razão provável : Os cabos que ligam a consola ao quadro de comandos inferior não estão bem ligados. Verifique todos os cabos. Se o cabo estiver danificado, terá de o substituir.
3. Mensagem de erro E02 : Verifique a alimentação. Se ela não for apropriada, utilize uma tomada apropriada para verificar. Se o comando inferior não funcionar mais, terá de o substituir. Ligue novamente o cabo do motor.
4. E03 : Nenhum sinal do sensor : Cabo do sensor defeituoso. Substitua-o por um novo. Não é necessário substituir o sistema magnético do motor ou reiniciá-lo.
5. E05 : proteção contra a sobrecarga da corrente. Em caso de sobrecarga ou de paragem do motor, o aparelho inicia o sistema de auto-proteção. Regule o aparelho e reinicie. Verifique se o motor emite um sinal sonoro ou se o motor / quadro de comandos funciona. Se assim for, substitua o motor e o quadro de comandos. Utilize uma tensão apropriada.
6. Se o motor não funciona após ter carregado no botão START. Razão provável : O cabo do motor está danificado. O flexível de segurança está defeituoso ou fora do sítio. O cabo do motor não está bem ligado. O IGBT não funciona mais. Teste as causas seguintes e substitua a peça em causa.